



## HERKKÄ IHMINEN 17.-19.11.2017

Arviolta 15-20 prosenttia ihmisistä on herkkiä tai melko herkkiä, mikä merkitsee erilaisuutta suhteessa valtaenemmistöön. Kurssin tavoitteena on lisätä tietoa herkkyydestä ja herkälle ihmiselle ominaisista reagointi- ja kokemistavoista. Keskeisinä teemoina ovat stressin hallinta ja kuormittumisen säätely. Herkkyyteen sisältyy kyky havaita ja aistia kaikkea ympärillä tapahtuvaa tavallista voimakkaammin. Tämän vuoksi herkkä ihminen kuormittuu helposti. Herkän ihmisen on tärkeää löytää keinot oman kuormittumisensa tunnistamiseen ja omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen.

Kurssi sopii kaikille herkkyydestä kiinnostuneille sekä täydentävänä kokemuksena aikaisemmillä kursseilla mukana olleille. Kouluttajana vaativan erityistason psykoterapeutti, työ- ja organisaatiopsykologi  
PsL Erja Kemilä

Ilmoittautumiset 2.11. mennessä. Vapaita paikkoja kannattaa tiedustella vielä ilmoittautumisajan jälkeenkin.



**Herkkä ihminen**  
17.-19.11.2017

## Ohjelma

Klo	<b><u>Perjantai 17.11.</u></b>
15.-16.00	Päivällinen
16.-18.00	<b>Kurssin avaus</b> <b>Herkkyden määritelmä</b> - herkkyys temperamenttipiirteenä - erityisherkkyyden käsite
<i>18.-19.30</i>	<i>IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset</i>
19.30-20.00	Iltapala
20.-21.00	<b>Reagointi- ja kokemistyyli</b> - herkkyden tunnistaminen - sisäisten mallien merkitys
Klo	<b><u>Lauantai 18.11.</u></b>
<i>06.-08.00</i>	<i>Aamupalvelus ja liturgia</i>
07.30-09.00	Aamiainen
09.-12.00	<b>Minäkuva ja itsetunto</b> - itsetunnon osa-alueet - miten itsetuntoa voi parantaa <b>Stressi ja kuormittuminen</b> - liikakuormittumisen tunnistaminen - itsetuntemustehtäviä
12.-13.00	Lounas/ <i>Moleben</i>
13.-15.30	<b>Stressi ja kuormittumisen säätely</b> - käytännön keinoja ja harjoituksia
15.30-16.00	Päiväkahvi
16.-18.00	<b>Toimintaympäristö ja ihmissuhteet</b> - herkkyys ilmapiirille - vetäytyminen, liittyminen, vastavuoroisuus
<i>18.-20.00</i>	<i>Vigilia</i>
20.-20.30	Iltapala Iltatehtävä yksin tai pienryhmässä
Klo	<b><u>Sunnuntai 19.11.</u></b>
08. -10.00	Aamiainen
<i>09.00-10.30</i>	<i>III hetki ja liturgia</i>
10.30-12.00	<b>Laadukas ja hyvä elämä</b> - hyvinvoinnin rakentuminen
12.00-13.00	- herkkyys ja itsehoito-ohjelma Lounas
13.-14.00	Yhteenveto ja loppukeskustelu
14.-14.30	Päätöskahvi
	<b>Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä</b>

*Tervetuloa kurssille!*

Kurssi pidetään kansanopiston luokassa 204.

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin.

Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti kahvila-ravintola Trapesassa ja Tuohus-kaupassa asioidessaan.

Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina luostarin kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä.

Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.

Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.

Kurssin hinta majoitusvaihtoehdon mukaan/hlö (sis. opetuksen ja majoituksen aamiaisineen):

- **274 €** (1 hh opiston majoitusrakennus, pikkuhotelli)
- **248 €** (2 hh opiston majoitusrakennus)
- **264 €** (1 hh vierasmaja)
- **237 €** (2 hh vierasmaja)

Lisäksi kurssilaiset voivat ostaa kahvila-ravintola Trapesasta normaalihintoja edullisemmän ruokapaketin (**52 €**), johon kuuluvat ohjelmaan merkityt ateriat.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 2.11. mennessä [www.valamo.fi/opisto](http://www.valamo.fi/opisto), puhelimitse (017) 5701 401 tai sähköpostilla [opisto@valamo.fi](mailto:opisto@valamo.fi)

Oikeudet muutoksiin pidätetään.